



今年は夏が短くて、あっという間に秋が来た気がします。冬がすぐに来そうです。

との大切さを伝えようとしています（詳しくは裏面に）。

## 【卑弥呼の歯がい〜ぜ！よく噛んで食べると体に良い効果8つ】

最近は柔らかい食べ物が増え、誰も昔ほど噛まなくなっています。特に子供達が好きなハンバーグやカレーライス、麺類やパン等はあまり噛まなくても食べる事ができます。



現代人は1回の食事で平均620回噛んでいますが、これは戦前と比べると約半分に減っているそうです。ちなみに邪馬台国の卑弥呼が生きていた時代（248年頃）は、平均3,990回も噛んでいたとのこと。

もちろん当時は調理法も未発達で食べ物が硬く、よく噛まないことには食べられなかったという事もあります。自ずと当時の人々はあごがよく発達し、虫歯もほとんどなかったようです。

### ● よく噛んで食べると体にいい8つの効果



- 「卑弥呼の歯がい〜ぜ」
- 「ひ」 肥満を防ぐ
  - 「み」 味覚の発達を促す
  - 「こ」 言葉の発音がはっきりする
  - 「の」 脳の発達を促す
  - 「は」 歯の病気を防ぐ
  - 「が」 ガンを防ぐ
  - 「い」 胃腸の動きを促進する
  - 「ぜ」 全身の体力向上

学校食事研究会資料より

日本咀嚼学会では、よく噛んで食べていた卑弥呼の時代にあやかって、噛むことの8つの大きな効果の頭文字をとって、「卑弥呼の歯がい〜ぜ」という標語を作り、噛むこ

## 【かぼちゃとひじきのごま煮】

収穫の秋、ビタミンやミネラルが豊富なカボチャをつかった料理はいかがでしょうか？



- 1)ひじきは水で洗いザルにあげておく
- 2)かぼちゃは適当な大きさに切り、軽く塩をふる（塩をふる事でかぼちゃの甘みが出ます）
- 3)かぼちゃの水分を拭き取って、鍋にならべる。上にひじきをのせ、水を入れてフタをする（厚みのある鍋の方が美味しく出来ます）
- 4)火をかけて沸騰したら、弱火にしてかぼちゃに火が通るまで煮る
- 5)醤油でお好みの味になるまで味付け、水分が残っていたら煮飛ばしてください。
- 6)最後にたっぷりのすりごまをまぜて完成です。（by スタッフM）




(c)KPF STUDIO

**噛むことの効用**

**ひみこの歯がイーゼ**


**ひ** 肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます



**み** 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります




**こ** 言葉の発音がはっきり

よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すとききれいな発音ができます。



**の** 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。




**ぜ** 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。




**い** 胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。




**が** ガンの予防

だ液中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。



**は** 歯の病気を防ぐ

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。



**噛むとこんなにいいことが**